



## FÖRSTA HJÄLPEN

### till PSYKISK HÄLSA

## Inbjudan MHFA (Mental Health First Aid), 2 dgr eller 4 halvdgr

### Om Kursen

Kunskaper om Första hjälpen vid akut kroppsskada och HLR har bidragit till att folk i allmänhet vet en hel del om kroppsliga sjukdomar och åkommor, och använder dessa kunskaper för att rädda liv. Kunskapsnivån är emellertid låg när det gäller psykiska besvär och sjukdomar som ofta bidrar till diskriminerande attityder gentemot psykisk sjukdom. Vanliga fördomar är att personer med psykisk sjukdom är farliga, galna och oberäknliga och att det inte finns adekvat behandling för psykiska besvär vid nuläget. Därför händer det att man undviker att uppmärksamma när någon har psykiska problem eller undviker att söka hjälp för sina egna. Oförståelse hindrar ofta den drabbade från att söka hjälp i tid och att söka rätt sorts hjälp.

Mental Health First Aid, som utvecklats i Australien, på svenska benämnt Första hjälpen till psykisk hälsa, är ett utbildningsprogram avsett för allmänheten. Tanken bakom utbildningsprogrammet är snarlik den vid fysisk Första hjälpen-utbildning; att ge kursdeltagaren sådana kunskaper som tillåter denne att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp. Avsikten är även att sprida kunskap om psykisk ohälsa och sjukdom för att på så sätt minska fördomar och stigmatisering. Med tanke på hur vanligt det är med psykisk sjukdom är det större sannolikhet att träffa på en person med psykiska besvär än att hamna i en situation där man får användning av sina kunskaper i fysisk livräddning.

### Innehåll/Målgrupp

MHFA-Sweden ger kursdeltagaren, den "Första hjälparen", en god överblick om förekomsten av psykisk sjukdom i Sverige och ingående kunskap om de tecken och symtom, som finns vid olika psykiska sjukdomstillstånd, särskilt depression och ångeststillstånd samt vilken behandling som finns. Deltagaren får lära sig vilka varningssignaler det finns och hur man kan ingripa. Kursen ger kunskap om hur man känner igen och bemöter olika slags kriser, hur man lyssnar utan att värdera, hur man bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig psykiatrisk hjälp och att uppmuntra användandet av olika självhjälpsstrategier. Programmet är baserat på vetenskaplig evidens och expert konsensus. I grunden är MHFA en kurs i medmänsklighet. Den ger tydliga strategier i att agera första hjälpare vid psykisk ohälsa. Den skapar konkreta förutsättningar att våga prata mer öppet kring psykisk ohälsa internt och externt och att ta bort tabun.

MHFA (Mental Health First Aid) riktar sig till dig som har intresse av psykisk (o)hälsa, har en befattning med personalansvar eller arbetar som skyddsombud eller rent generellt med (psykosocial) arbetsmiljö.

### Mål/Upplägg

Under två dagar ökar du din kunskap och kommunikationsförmåga kring ett av samhällets största utmaningar – psykisk ohälsa. Kursen ger en grundförståelse kring psykisk ohälsa att alla individer bör ha lika rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt genom att öka deltagarnas kunskap, förbättra attityder, synliggöra dolda fördomar samt motverka diskriminerande beteenden. Kursen varvar många praktiska övningar med korta viktiga teoripass. Detta leder till konkreta verktyg hur du kan lyfta psykisk ohälsa på arbetsplatsen. Kursboken från KI som ingår är till för repetition samt vidareutveckling. Varje deltagare erhåller ett Första hjälpen Intyg i psykisk livräddning utfärdat av Karolinska Institutets NASP (Nationellt Centrum för Suicid Prevention).

### Praktisk info

- Datum: dag eller kvällstid
- Plats: Ludvika
- Kursledare/Anmälan: Simone Reiche Nordström, 070-812 55 46, [simone.reichenordstrom@gmail.com](mailto:simone.reichenordstrom@gmail.com)
- Avgift: offert lämnas

### Frågor

Kontakta MHFA-instruktör Simone R Nordström för frågor/funderingar eller för offert för skraddarsytt upplägg.

